

| 20.07.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                    | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                       |
| Podstawowa                        | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20)serek<br/>topiony(50g)dżem wiśniowy-szt 1<br/>(25g),pomidor 100g</p> <p>Alergeny:1,7,</p>              | <p>Zupa pomorska zabieleną<br/>śmietaną 18%(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>klops gotowany(80g)<br/>jabłko(150g),jogurt<br/>naturalny(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Deser mleczny z<br/>ryżem i<br/>jabłkiem<br/>(150g),wafel<br/>ryżowy 1szt<br/>Alergeny:7</p> | <p>Kaszka manna na mleku(250ml),<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br/>świeży(50g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>serek homogenizowany<br/>naturalny(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2170,80 kcal<br/>białko: 101,3 g<br/>tłuszcze: 87,6 g<br/>węglowodany: 336,76 g<br/>kw. tł. nasycone:56,55 g<br/>cukry proste:50,96g<br/>błonnik: 55,98g<br/>sól: 7,26g</p> |
| Łatwostrawna                      | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20),serek<br/>topiony(50g)dżem wiśniowy-1szt<br/>(25g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>             | <p>Zupa pomorska zabieleną<br/>śmietaną 18%(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>klops gotowany(80g)<br/>jabłko(150g),jogurt<br/>naturalny(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Deser mleczny z<br/>ryżem i<br/>jabłkiem<br/>(150g),wafel<br/>ryżowy 1szt<br/>Alergeny:7</p> | <p>Kaszka manna na mleku(250ml),<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br/>świeży(50g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>serek homogenizowany<br/>naturalny(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2170,80 kcal<br/>białko: 101,3 g<br/>tłuszcze: 87,6 g<br/>węglowodany: 336,76 g<br/>kw. tł. nasycone:56,55 g<br/>cukry proste:50,96g<br/>błonnik: 55,98g<br/>sól: 7,26g</p> |
| Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20)wędlina<br/>zielonogórska(50g)dżem<br/>wiśniowy-1szt<br/>(25g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Zupa pomorska bez<br/>śmietany(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>klops gotowany(80g)<br/>jabłko(150g),jogurt naturalny<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                     | <p>Deser mleczny z<br/>ryżem i<br/>jabłkiem<br/>(150g),wafel<br/>ryżowy 1szt<br/>Alergeny:7</p> | <p>Kaszka manna na mleku(250ml),<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br/>świeży(50g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>serek homogenizowany</p>                                                                              | <p>Energia: 2026,72 kcal<br/>białko: 99,36g<br/>tłuszcze: 74,06 g<br/>węglowodany: 333,91g<br/>kw. tł. nasycone:46,70g<br/>cukry proste:52,18g<br/>błonnik:55,81g<br/>sól:6,21g</p>     |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20)wędlina<br>zielonogórska(50g),serek<br>wiejski(200g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6                                               | Zupa pomorska zabieleną<br>śmietaną 18%(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt<br>naturalny(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3       | Deser mleczny z<br>ryżem i<br>jabłkiem<br>(150g),wafel<br>ryżowy 1szt<br>Alergeny:7 | Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(50g)<br><br>Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6                           | Energia: 2140,21 kcal<br>białko: 116,20g<br>tłuszcze: 84,77g<br>węglowodany: 319,96 g<br>kw. tł. nasycone: 53,38 g<br>cukry proste: 46,78 g<br>błonnik: 82,55g<br>sól: 7,31g  |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Zacierka na mleku(250ml)(miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br><br>masło 82% tł.(20)twarożek<br>półtłusty100g<br>zmiksowany,zielonogórska20g<br>,zmielone18%(120g),pomidor<br>(100g)zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6 | Zupa<br>pomorska(300ml)zmiksowa<br>ne<br>ziemniaki(250g),zmiksowa<br>ne<br>klops gotowany(80g)<br>zmiksowany<br>jabłko(150g),zblendowane<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Deser mleczny z<br>ryżem i<br>jabłkiem<br>(150g),zmiksow<br>any<br>Alergeny:7       | Kaszka manna na<br>mleku(250ml),miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,ogórek<br>świeży(50g),zblendowany<br><br>Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2020,05 kcal<br>białko: 111,25g<br>tłuszcze: 78,85g<br>węglowodany: 310,66 g<br>kw. tł. nasycone: 51,15 g<br>cukry proste: 52,22 g<br>błonnik: 51,72 g<br>sól: 5,39g |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                          | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br/>sałata (10g)<br/>pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g)<br/>woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>       | <p>Galaretka z truskawkami (150g)</p> | <p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlina sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>jogurt naturalny,(150g)<br/>wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2461,52 kcal<br/>białko: 109,06 g<br/>tłuszcze: 100,8 g<br/>węglowodany: 253,97 g<br/>kw. tł. nasycone: 43,49g<br/>cukry proste: 25,98 g<br/>błonnik: 25,17g<br/>sól: 5,2 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br/>sałata (10g)<br/>pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>   | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>schab gotowany(120g),sos koperkowy(100g)<br/>buraczki(150g)<br/>woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Galaretka z truskawkami (150g)</p> | <p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlina sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>jogurt naturalny,(150g)<br/>wafel ryżowy 1szt herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>             | <p>Energia: 2266,03 kcal<br/>białko: 124,46g<br/>tłuszcze: 70,29<br/>węglowodany: 258,07 g<br/>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br/>cukry proste: 27,02 g<br/>błonnik: 25,05g<br/>sól: 5,1g</p>    |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)</p>                                                                                                                  | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>schab gotowany(120g),<br/>buraczki(150g)sos koperkowy(100g)<br/>woda mineralna,</p>                                | <p>Galaretka z truskawkami (150g)</p> | <p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlina sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka</p>                                                                                                                                                   | <p>Energia: 2266,03 kcal<br/>białko: 124,46g<br/>tłuszcze: 70,29<br/>węglowodany: 258,07 g<br/>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br/>cukry proste: 27,02 g<br/>błonnik: 25,05g</p>                  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | ,szynka z piersi indyka(50g)<br>sałata (10g)<br>pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9                                                                                                                                                                      | (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                                                                                                                                     |                                | kiszzonego i pomidora(100g)<br><br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>wafel ryżowy 1szt,herbata b/c<br><br>Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                     | sól: 5,1g                                                                                                                                                                  |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br>sałata (10g)<br>pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>schab gotowany(120g),sos koperkowy(100g)<br>buraczki(150g)<br>woda mineralna, (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3               | Galaretka z truskawkami (150g) | Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>,masło(82% tł) (20g)<br>wędlina sopocka parzona(50g)<br>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)<br><br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>wafel ryżowy 1sztherbata b/c<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2266,03 kcal<br>białko: 124,46g<br>tłuszcze: 70,29<br>węglowodany: 258,07 g<br>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br>cukry proste: 27,02 g<br>błonnik: 25,05g<br>sól: 5,1g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana<br>a<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem<br>masło 82% tł,(20g)<br>szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9  | Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmiksowana<br>ziemniaki(250g)zmiksowane<br>schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g)<br>woda mineralna, (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | jabłko zblendowane(150g)       | Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem<br>,masło(82% tł) (20g)<br>wędlina sopocka parzona zmielona(50g)<br>pomidor(100g)zblendowany<br><br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>,herbata b/c<br>Alergeny:1,7,6                                    | Energia: 1973,4 kcal<br>białko: 89,88 g<br>tłuszcze: 69,3g<br>węglowodany: 176,68g<br>kw. tł. nasycone:29,54 g<br>cukry proste: 12,95 g<br>błonnik: 22,34 g<br>sól: 4,6g   |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                  | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł,(20g)serek<br/>fromage(40g),ogonówka<br/>parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentrat pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4</p>                                       | <p>Energia: 2399,68kcal<br/>białko:94,0g<br/>tłuszcze:80,11g<br/>węglowodany:315,23 g<br/>kw. tł. nasycone:37,34g<br/>cukry proste: 27,74 g<br/>błonnik: 36,19g<br/>sól: 6,94 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł,(20g)serek<br/>fromage(40g),ogonówka<br/>parzona(20g)sałata (10g),,ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>              | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)( 300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                  | <p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentrat pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4</p> | <p>Energia:2290,12kcal<br/>białko:82,44g<br/>tłuszcze:78,92g<br/>węglowodany: 308,27g<br/>kw. tł. nasycone:37,03 g<br/>cukry proste:28,3g<br/>błonnik: 26,88g<br/>sól:6,27 g</p>    |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ogonówka<br/>parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                    | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)( 300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                  | <p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentrat pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)</p>                                                                            | <p>Energia:2239,62kcal<br/>białko:82,22 g<br/>tłuszcze:70,71g<br/>węglowodany: 309,21 g<br/>kw. tł. nasycone:31,85g<br/>cukry proste: 37,86 g<br/>błonnik: 24,8g<br/>sól:6,34g</p>  |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                               | Posiłek nocny:mus<br>jabłko,arbuz,aronia(100g),<br>Alergeny:1,7,6,9,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo żytnio-pszenne(40g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (60g)<br>masło 82% tł,(20g),,serek<br>fromage(40g),ogonówka<br>parzona(20g),sałata(10g),,ogóre<br>k świeży(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Zupa ziemniaczana z<br>zacierką(300ml)kasza<br>gryczana(200g)gulasz<br>mięсно-<br>jarzynowy,(włoszczyzna<br>+łopatka wieprzowa)(<br>300g)woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,         | Kisiel z<br>jabłkiem<br>niskosłodzony<br>(150g)                               | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo żytnio-pszenne(40g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(60g)<br>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba<br>miruna<br>gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra<br>t pomidorowy)<br>(60g),szynka z piersi<br>indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br>Posiłek nocny:mus<br>jabłko,arbuz,aronia(100g),<br>kefir(200g)<br>Alergeny:1,7,6,9,4 | Energia:2344,39kcal<br>białko:88,22g<br>tłuszcze:77,57g<br>węglowodany: 317,68 g<br>kw. tł. nasycone:35,69g<br>cukry proste: 28,3 g<br>błonnik: 29,62g<br>sól:6,74g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                             | Zupa mleczna z<br>ryżem(250ml),miks<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł,(20g) ,ogonówka<br>parzona(50g),miks,,ogórek<br>świeży(80g)zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6                           | Zupa ziemniaczana z<br>zacierką<br>miks(300ml)ziemniaki(250)<br>miks,gulasz mięсно-<br>jarzynowy,(włoszczyzna<br>+łopatka wieprzowa)( 200g)<br>miks woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel z<br>jabłkiem<br>niskosłodzony,r<br>ozrzedzony<br>zmiksowany<br>(100g) | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250ml)miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g),<br>,szynka z piersi<br>indyka(50g),miksogórek<br>kiszony(60g)zblendowany<br>Posiłek nocny:mus<br>jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g<br>Alergeny:1,7,6,9,                                                                                           | Energia: 2105,64 kcal<br>białko:73,11g<br>tłuszcze:63,05g<br>węglowodany: 285,4g<br>kw. tł. nasycone:31,54g<br>cukry proste:22,27g<br>błonnik:26,42g<br>sól:5,01 g  |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**



| dieta | 23.07.2024                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                   | Kolacja +posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
|       | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p> | <p>Zupa brokułowa z makaronem zabelana śmietaną30%(300g)<br/>,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),mizeria ześmietaną18%,maślanką 1,5%,jogurtem naturalnym2%(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>brzoskwinia(150g),jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.</p> | <p>Energia: 2223,95kcal<br/>białko: 94,86g<br/>tłuszcze: 92,25g<br/>węglowodany257,77 g<br/>kw. tł. nasycone:50,28 g<br/>cukry proste:23,82 g<br/>błonnik: 25,48g<br/>sól: 6,16g</p> |
|       | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p> | <p>Zupa koperkowa z makaronem zabelana śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy!00g)<br/>,marchewka mini gotowana(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                                        | <p>brzoskwinia(150g),jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.</p>                   | <p>Energia: 2205,91 kcal<br/>białko: 94,82g<br/>tłuszcze:80,15g<br/>węglowodany: 273,52 g<br/>kw. tł. nasycone: 48,6 g<br/>cukry proste:24,37g<br/>błonnik: 24,59g<br/>sól:6,7g</p>  |
|       | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z</p>                                                                | <p>Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g)<br/>marchewka mini gotowana(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p>                                                                            | <p>brzoskwinia(150g),jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p>                                         | <p>Energia: 2213,13kcal<br/>białko: 95,78g<br/>tłuszcze:79,83g<br/>węglowodany:282,09 g<br/>kw. tł. nasycone:46,36 g<br/>cukry proste:24,17g<br/>błonnik: 24,46g<br/>sól:6,7g</p>    |

|  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,9,10,6                                                                                                                                                                                | Alergeny:1,6,9,7,3                                                                                                                                                                                                            |                                                                    | Alergeny: 1,7.                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|  | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł.(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6        | Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną<br>18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g)<br>marchewka mini gotowana(150g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                  | brzoskwinia(150g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7             | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.                                | Energia: 2166,49kcal<br>białko: 92,88g<br>tłuszcze:85,89g<br>węglowodany:258,4 g<br>kw. tł. nasycone:48,79 g<br>cukry proste:24,37g<br>błonnik: 28,67g<br>sól:6,34g |
|  | Płatki owsiane na mleku(250ml)miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),,szynka gotowana(50g)miks pomidor zblendowany(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6 | Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną<br>18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | brzoskwinia(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksovana,,ogórek świeży zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>sól:6,63g  |
|  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**



| Dieta                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                              | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                            | Zupa mleczna z ryżem(250 ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),twarożek z<br>rzodkiewką(60g),połędwica<br>drobiowa(25g),pomidor(50g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa jarzynowa(300ml)<br>ziemniaki(250g),wątróbka<br>drobiowa duszona z<br>cebulką(200g),buraczki<br>(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7     | Budyń<br>waniliowy<br>niskosłodzony z<br>truskawką<br>miksowaną<br>(200g)<br>Alergeny:7,1 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-<br>żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),schab<br>Benedykta(50g),sałatka z<br>papryki,ogórka i pomidora(80g)<br><br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2288,75 kcal<br>białko:108,43g<br>tłuszcze: 83,55 g<br>węglowodany: 297,1 g<br>kw. tł. nasycone: 41,68g<br>cukry proste: 16,25g<br>błonnik: 25,23g<br>sól:4,21g |
| <b>Łatwostrawna</b>                          | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło 82%<br>tł,(20g),twarożek(60g),dżem<br>niskosłodzony(25g),pomidor<br>(50g)<br><br>Alergeny:1,7,              | Rosół z makaronem(300ml)<br>ziemniaki(250g),kurczak<br>gotowany(180g),<br>buraczki(150g),sos<br>koperkowy(100g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Budyń<br>waniliowy<br>niskosłodzony z<br>truskawką<br>miksowaną<br>(200g)<br>Alergeny:7,1 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-<br>żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),schab<br>Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6                          | Energia: 2165,28 kcal<br>białko:99,16g<br>tłuszcze: 78,55g<br>węglowodany: 281,20 g<br>kw. tł. nasycone:41,65 g<br>cukry proste: 20,8 g<br>błonnik: 19,79g<br>sól: 3,61g |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz. tłuszczu</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło 82%<br>tł,(20g),twarożek(60g),dżem<br>niskosłodzony(25g),pomidor<br>(50g)<br><br>Alergeny:1,7,              | Rosół z makaronem(300ml)<br>ziemniaki(250g),kurczak<br>gotowany(180g),<br>buraczki(150g),sos<br>koperkowy(100g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Budyń<br>waniliowy<br>niskosłodzony z<br>truskawką<br>miksowaną<br>(200g)<br>Alergeny:7,1 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-<br>żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),schab<br>Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6                          | Energia: 2165,28 kcal<br>białko:99,16g<br>tłuszcze: 78,55g<br>węglowodany: 281,20 g<br>kw. tł. nasycone:41,65 g<br>cukry proste: 20,8 g<br>błonnik: 19,79g<br>sól: 3,61g |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250 ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo z ziarnem(60g)<br/>masło 82% tł.(20g),twarożek z<br/>rzodkiewką(60g),polędwica<br/>drobiowa(25g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                | <p>Rosół z makaronem(300ml)<br/>ziemniaki(250g),kurczak<br/>gotowany(180g),<br/>buraczki(150g),sos<br/>koperkowy(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                           | <p>Budyń<br/>waniliowy<br/>niskosłodzony z<br/>truskawką<br/>miksowaną<br/>(200g)<br/>Alergeny:7,1</p>               | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-<br/>żytnie(40g)<br/>pieczywo z ziarnem(60g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab<br/>Benedykta(50g),sałatka z<br/>papryki,ogórka i pomidora(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2233,87kcal<br/>białko: 112,35g<br/>tłuszcze: 82,64 g<br/>węglowodany: 275,07 g<br/>kw. tł. nasycone:44,12 g<br/>cukry proste: 11,73 g<br/>błonnik: 19,98g<br/>sól: 3,86g</p> |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Zupa mleczna z ryżem(250<br/>ml)miks<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-<br/>żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło 82% tł.(20g),twarożek<br/>(80g)miks,polędwica<br/>drobiowa(25g)miks,pomidor(1<br/>00g) zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Rosół z<br/>makaronem(300ml)miks<br/>ziemniaki(250g)miks,kurcza<br/>k gotowany(180g), miks<br/>buraczki(150g)miks,sos<br/>koperkowy(100g)miks<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Budyń<br/>waniliowy<br/>niskosłodzony z<br/>truskawką<br/>miksowaną<br/>(200g)<br/>roszczony<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml),miks kawa<br/>zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-<br/>żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),schab<br/>Benedykta(50g)miks,ogórek<br/>świeży(80g)zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>           | <p>Energia: 2100,3 kcal<br/>białko: 94,31 g<br/>tłuszcze: 73,13g<br/>węglowodany: 210,5 g<br/>kw. tł. nasycone: 38,09g<br/>cukry proste: 15,03g<br/>błonnik:18,61 g<br/>sól: 2,92 g</p>   |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                     | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)makaron z patelni (300g)( łopatka mielona papryka,kukurydza konserwowa,koncentrat pomidorowy,)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2195,12 kcal<br/>białko: 91,61 g<br/>tłuszcze: 82,33 g<br/>węglowodany: 271,37g<br/>kw. tł. nasycone: 42,12g<br/>cukry proste:23,55 g<br/>błonnik: 24,96 g<br/>sól:6,24g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Aley:1,7,6,9</p>     | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                           | <p>Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2176,92kcal<br/>białko:89,03g<br/>tłuszcze: 67,34g<br/>węglowodany: 299,17g<br/>kw. tł. nasycone: 38,97 g<br/>cukry proste:32,00g<br/>błonnik: 29,01g<br/>sól: 6,12 g</p>    |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                      | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                  | <p>Mus ,jabłko,brzoskwi nia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7</p>              | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2115,36 kcal<br/>białko:84,96g<br/>tłuszcze: 61,86g<br/>węglowodany: 300,25 g<br/>kw. tł. nasycone:35,04g<br/>cukry proste:32,36g<br/>błonnik: 29,01 g<br/>sól: 5,45g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                     | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                  | <p>Mus ,jabłko,brzoskwi nia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2115,36 kcal<br/>białko:84,96g<br/>tłuszcze: 61,86g<br/>węglowodany: 300,25 g<br/>kw. tł. nasycone:35,04g<br/>cukry proste:32,36g<br/>błonnik: 29,01 g<br/>sól: 5,45g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Mus ,jabłko,brzoskwi nia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), ) Alergeny:7</p>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>        | <p>Energia: 2043,92kcal<br/>białko:86,13g<br/>tłuszcze: 65,44g<br/>węglowodany: 286,16g<br/>kw. tł. nasycone: 37,87 g<br/>cukry proste:31,50g<br/>błonnik: 27,31g<br/>sól: 5,02 g</p> |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| 26.07.2024                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                    | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                 |
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina kocięwska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>        | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z łopatkki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Energia: 2379,59 kcal<br/>białko:98,1g<br/>Tłuszcze: 98,1g<br/>węglowodany: 281,25g<br/>kw. tł. nasycone:48,69g<br/>cukry proste:29,04g<br/>błonnik: 20,96g<br/>sól:7,07g</p>  |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)<br/>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,4</p>                                      | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z łopatkki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9,</p>          | <p>Energia:2172,34kcal<br/>białko92,73 g<br/>tłuszcze:76,26g<br/>węglowodany: 255,75g<br/>kw. tł. nasycone: 47,67g<br/>cukry proste: 32,44 g<br/>błonnik: 19,63g<br/>sól:6,7g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze</p>                                                                                                                                                             | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml)</p>                                                            | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z łopatkki</p>                                                                                                                                                                              | <p>Energia:2082,13 kcal<br/>białko:97,36g<br/>tłuszcze:72,65 g<br/>węglowodany: 262,9g<br/>kw. tł. nasycone: 40,46g<br/>cukry proste:42,16 g</p>                                  |



|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | <p>słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                                                                                               | <p>Alergeny:1,6,9,,4</p>                                                                                                                                    |                                                                      | <p>wieprzowej i<br/>warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9,</p>                                                                                                                                                                          | <p>błonnik: 19,63g<br/>sól:5,93g</p>                                                                                                                                               |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z makronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br/>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,4</p>                  | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,</p>      | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i<br/>warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9,</p>                                    | <p>Energia:2124,43 kcal<br/>białko:96,93g<br/>tłuszcze:82,59g<br/>węglowodany: 249,09g<br/>kw. tł. nasycone: 46,24g<br/>cukry proste:41,64 g<br/>błonnik:23,71 g<br/>sól:6,34g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w chlebie<br/>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                           | <p>Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,4</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),miks polędwica sopocka parzona(25g) miksogórek kiszony(60g)zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9,</p> | <p>Energia: 1984,53 kcal<br/>białko:94,1g<br/>tłuszcze74,08g<br/>węglowodany: 238,81g<br/>kw. tł. nasycone: 45,49g<br/>cukry proste: 42,97g<br/>błonnik: 15,69g<br/>sól: 5,41g</p> |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**



| Dieta                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                            | Podwieczorek                                       | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                            | Zupa mleczna z ryżem(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z<br>piersi indyka(50g),miks<br>sałat(radicchio,indivia,roszponk<br>a(20g),pomidorki<br>koktailowe60g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,     | Zupa<br>grochowa(300ml),makaron<br>(200g),„gulasz drobiowy<br>gotowany z marchewką i<br>cukinią(250g)woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel<br>niskosłodzony z<br>brzoskwinią<br>(150g) | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>wiejski(200g)wędlna wieprzowa<br>zielonogórska(25g),sałatka z<br>pomidora(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:1,7,6,            | Energia: 2346,45 kcal<br>białko:118,04g<br>tłuszcze:76,03g<br>węglowodany: 288,55 g<br>kw. tł. nasycone:39,13g<br>cukry proste: 29,66 g<br>błonnik: 50,25g<br>sól: 6,05 g |
| <b>Łatwostrawna</b>                          | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka z<br>piersią indyka(50g),miks<br>sałat(radicchio,indivia,roszponk<br>a(20g),pomidorki<br>koktailowe60g)<br><br>Alergeny:1,7,6,,9, | krupnik(300ml),makaron<br>(200g),„gulasz drobiowy<br>gotowany z marchewką i<br>cukinią(250g)woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,          | Kisiel<br>niskosłodzony z<br>brzoskwinią<br>(150g) | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>wiejski(200g)wędlna wieprzowa<br>zielonogórska(25g),sałatka z<br>pomidora(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2197,411kcal<br>białko:106,43 g<br>tłuszcze:72,07g<br>węglowodany: 275,64 g<br>kw. tł. nasycone:38,00g<br>cukry proste:19,68 g<br>błonnik: 42,6g<br>sól:6,08 g    |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz. tłuszczu</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka<br>gotowana(50g),miks<br>sałat(radicchio,indivia,roszponk<br>a(20g),pomidorki<br>koktailowe60g)<br>Alergeny:1,7,6,9,10            | krupnik(300ml),makaron<br>(200g),„gulasz drobiowy<br>gotowany z marchewką i<br>cukinią(250g)woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,          | Kisiel<br>niskosłodzony z<br>brzoskwinią<br>(150g) | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>wiejski(200g)wędlna wieprzowa<br>zielonogórska(25g),sałatka z<br>pomidora(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2197,411kcal<br>białko:106,43 g<br>tłuszcze:72,07g<br>węglowodany: 275,64 g<br>kw. tł. nasycone:38,00g<br>cukry proste:19,68 g<br>błonnik: 42,6g<br>sól:6,08 g    |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (90g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g)miks sałat(radicchio,indivia,roszponka(20g),pomidorki koktailowe60g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9,10</p> | <p>krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>         | <p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)</p>                           | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia:2157,89kcal<br/>białko:104,51 g<br/>tłuszcze:74,8g<br/>węglowodany: 260,52 g<br/>kw. tł. nasycone:38,2g<br/>cukry proste:17,68 g<br/>błonnik: 46,68g<br/>sól:5,72 g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczzone w kawie masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g)zmiksowana,pomidor(80g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>           | <p>krupnik(300ml)miks,makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g)mikswoda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia miks(150g),rozrzedzony,miksowany</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczzone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlna wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny<br/>Alergeny:1,7,6,</p>                     | <p>Energia: 2054,58 kcal<br/>białko:101,98g<br/>tłuszcze:69,88g<br/>węglowodany: 251,07g<br/>kw. tł. nasycone:37,7 g<br/>cukry proste:19,68g<br/>błonnik:38,67g<br/>sól:5,21 g</p> |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| 28.07.2024   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                               | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
| Podstawowa   | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7,3,</p>           | <p>Biskopky2szt, brzoskwinia (150g)<br/>Alergeny:7,1,3</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Energia: 2190,56 kcal<br/>białko:97,83g<br/>Tłuszcze: 87,99g<br/>węglowodany: 256,1g<br/>kw. tł. nasycone:42,56g<br/>cukry proste:20,1g<br/>błonnik: 21,34g<br/>sól:6,1g</p>     |
| Łatwostrawna | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>          | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,</p> | <p>Biskopky2szt, brzoskwinia (150g)<br/>Alergeny:7,1,3</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br/>Posilek nocny:kefir(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                 | <p>Energia:2058,59 kcal<br/>białko98,02 g<br/>tłuszcze:79,61g<br/>węglowodany: 242,01g<br/>kw. tł. nasycone: 41,97g<br/>cukry proste: 21,07 g<br/>błonnik: 20,81g<br/>sól:6,04g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>              | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,</p>                                                                            | <p>Jogurt naturalny(150g, brzoskwinia (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br/>Posiłek nocny:kefir(200g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,910</p>                 | <p>Energia:2119,74kcal<br/>białko:102,58g<br/>tłuszcze:83,41g<br/>węglowodany: 244,15g<br/>kw. tł. nasycone: 44,86g<br/>cukry proste:18,25 g<br/>błonnik: 20,65g<br/>sól:6,16g</p>   |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br/>masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                               | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,</p>                                                                           | <p>Jogurt naturalny(150g, brzoskwinia (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br/>Posiłek nocny:kefir(200g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,910</p>                                                  | <p>Energia:2087,37kcal<br/>białko:100,66g<br/>tłuszcze:86,15g<br/>węglowodany: 229,03g<br/>kw. tł. nasycone:45,05g<br/>cukry proste:18,04 g<br/>błonnik:24,73 g<br/>sól:5,8g</p>     |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z makaronem zmięszana(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany<br/>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Ryż na rosole zmięszany(300ml),ziemniaki zmięszane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmięszany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,</p> | <p>Jogurt naturalny(150g, brzoskwinia (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmięszana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g)<br/>Posiłek nocny:kefir(200g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Energia:1976,96 kcal<br/>białko 98,13 g<br/>tłuszcze:81,23g<br/>węglowodany: 219,58g<br/>kw. tł. nasycone: 44,55g<br/>cukry proste: 18,25 g<br/>błonnik: 16,52g<br/>sól:5,29g</p> |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.**

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                             | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>szynka śniadaniowa (25g),wędlna szynkowa wieprzowa (25g )sałatka z sałaty lodowej i ogórka(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                                       | <p>Barszcz ukraiński(buraczki,ziemniaki ,fasola,kapusta biała)(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:jogurt(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,4,10</p>                 | <p>Energia: 2360,32 kcal<br/>białko: 104,07 g<br/>tłuszcze: 75,35 g<br/>węglowodany: 306,0g<br/>kw. tł. nasycone: 35,10g<br/>cukry proste: 17,62 g<br/>błonnik: 36,75 g<br/>sól:5,7g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>                                 | <p>kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:(jogurt 150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,4,10</p> | <p>Energia: 2372,14kcal<br/>białko: 101,06g<br/>tłuszcze: 79,87 g<br/>węglowodany 304,16g<br/>kw. tł. nasycone: 37,69 g<br/>cukry proste:15,08g<br/>błonnik 25,69g<br/>sól:5,93g</p>     |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p>                          | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>                                 | <p>kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:jogurt (150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>                                                                 | <p>Energia: 2293,92kcal<br/>białko: 92,38g<br/>tłuszcze: 76,19 g<br/>węglowodany 301,38g<br/>kw. tł. nasycone: 36,33 g<br/>cukry proste:14,25g<br/>błonnik 25,52g<br/>sól:5,27g</p>      |



|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa<br/>wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>                    | <p>kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe (90g)<br/>masło(82% tł) „polędwica sopocka parzona(30g) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),„pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,3,4,10</p> | <p>Energia: 2320,03kcal<br/>białko: 96,44g<br/>tłuszcze: 80,3 g<br/>węglowodany 293,4g<br/>kw. tł. nasycone: 37,14 g<br/>cukry proste:14,85g<br/>błonnik 30,27g<br/>sól:5,57g</p>       |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) wędlina szynkowa25g,szynka śniadaniowa25gzmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>             | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks, risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),miks sos pomidorowy(150g) miks,kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)miks</p> <p>Alergeny:1,6,9</p> | <p>Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7,</p>                                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) mikskawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) „polędwica sopocka parzona(50g)<br/>miks,pomidor(80g)zblendowany<br/>Posiłek nocny:jogurt(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,</p>                       | <p>Energia: 2113,08 kcal<br/>białko:88,45 g<br/>tłuszcze:73,07 g<br/>węglowodany269,37 g<br/>kw. tł. nasycone: 35,97 g<br/>cukry proste: 15,01 g<br/>błonnik: 21,22g<br/>sól:4,09 g</p> |

**Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy , 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**